

ほけんだより



今年は例年（れいねん）に比べ早くから（くら）気温（きおん）が上がって熱中症（ねっちゅうしょう）が心配（しんぱい）です。睡眠不足（すいみんぷそく）や、朝ごはんをしっかりと食べていないと、熱中症（ねっちゅうしょう）になりやすくなってしまいます。のどがかわいたと（のどがかわいたと）思う前に水分（すいぶん）をこまめにとるなど、暑さ（あつ）と上手（じょうず）に付き合（あ）って、夏（なつ）を元気に過（す）ごしましょう。

7月の保健目標 **夏を元気に過ごそう！**



マスクの着用について（県からの通知によっては対応が変わることがあります）

○屋外（庭や校庭、登下校中の道路など）

基本的にマスク着用の必要はありません。

人と距離が近いところで会話をする時はマスクをお勧めします。

※熱中症予防を優先して考えましょう。



○屋内（教室や図書室など）

人との距離が確保できて、会話をしないときはマスクをはずして大丈夫です。

調理実習など衛生面で必要な時などはマスクの着用をお願いします。



○運動中（体育や部活動）

運動中は校庭でも体育館でもマスクをはずしましょう。

活動中以外の練習場所、更衣室、部室等では、状況に応じてマスク着用を含めた基本的な感染対策を継続しましょう。

※マスクを着用できない人や外せない人がいることも忘れないことが大切です。

保護者の方へ 定期健康診断結果等のお知らせについて

昨年度まで、定期健康診断の結果と身体測定の結果を『健康の記録（男子：みどり 女子：ピンク）』でお知らせしていましたが、今年度より結果を普通紙に印刷して配付します。（回収しません）

これまで使用してきた、健康の記録も合わせて返却しますので、ご家庭で保管してください。

健康診断で所見があった人には、すでに結果のお知らせを配付しています。まだ、医療機関を受診していない方は、夏休みを利用してなるべく早く受診されますようお願いいたします。



熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

「暑さ指数」や「運動指針」を自分で確認してみよう！

暑さ指数を確認できる場所は校内にたくさんあります！
見つけたらその時の暑さ指数や運動指針を書いて、最後は保健室でチェックを受けよう！



体育館



幼小玄関



中高玄関



校庭



保健室



環境省 熱中症
予防情報サイトの
QRコード
さいたま市の暑
さ指数(WBG
T)に飛びます。

暑さ指数 WBGT温度	熱中症予防運動指針	
31℃以上	危険	運動は原則中止
28～31℃	嚴重警戒	激しい運動は中止
25～28℃	警戒	積極的に休憩
21～25℃	注意	積極的に水分補給
21℃未満	ほぼ安全	適宜水分補給



※暑さ指数は、「気温」「湿度」「輻射熱」が関係しています。

夏休み中も引き続き新型コロナウイルス感染症に注意しましょう！

※夏休み中に感染した場合も、学校に連絡をお願いします。